

Getum við aðstoðað?

Markmið Alzheimersamtakanna er að miðla upplýsingum til fólks með heilabilun, aðstandenda þeirra, fagaðila og annarra áhugasamra um Alzheimersjúkdóminn og aðra skylda sjúkdóma.

Ráðgjöf

Hægt er að panta tíma hjá ráðgjafa fyrir einstaklinga og fjölskyldur í síma **533 1088** eða með því að senda tölvupóst á **alzheimer@alzheimer.is**

Fræðslufundir

Mánaðarlegir fræðslufundir eru yfir vetrartímann, fylgist með viðburðadagatalinu á **alzheimer.is**. Allir velkomnir og aðgangur ókeypis.

Stuðningshópar

Jafningjastuðningur undir leiðsögn fagaðila fyrir aðstandendur fólks með heilabilun eru tvisvar í mánuði yfir vetrartímann: **þriðja þriðjudag í mánuði kl.13:30-15:00** og **fjórða þriðjudag í mánuði kl.19:30-21:00**.

Fyrirlestrar

Faghópar, vinnustaðir og aðrir áhugasamir geta fengið fyrirlesara frá Alzheimersamtökunum í heimsókn með fræðslu. Nánari upplýsingar eru veittar á skrifstofu.

Skrifstofa Alzheimersamtakanna, Hátúni 10, 105 Reykjavík. Opnunartími: mánudaga til fimmtudaga kl.10:00 -15:00.

Hvernig tekur þú þátt?

Gerast félagi

Með því að skrá þig í Alzheimersamtökin styrkirðu starfsemina og færð fréttir af öllum viðburðum. Félagsgjaldið er 3000 kr. á ári.

Netverslun

Á **alzheimer.is** getur þú keypt vörur til styrktar starfseminni: taupoka, buff og tækifæriskort.

Minningarkort

Falleg leið til að minnast ástvina og styrkja um leið gott málefni. Minningarkortin er hægt að senda í gegnum **alzheimer.is** eða í síma **533 1088**.



ALZHEIMER SAMTÖKIN

Alzheimersamtökin eru samtök fólks með Alzheimer og aðra skylda sjúkdóma, aðstandendur þeirra, áhugafólks og fagaðila



Hvað er heilabilun?

Heilabilun er regnhlífarhugtak yfir fjölmarga heilabilunarsjúkdóma.

Heilabilun er afturför í andlegri getu sem hefur áhrif á minni, hugsun, einbeitingu og skynjun.

Heilabilun er **sjúkdómur í heila**, ekki eðlileg öldrun.

Alzheimer er algengasti heilabilunarsjúkdómurinn en aðrir eru til dæmis: framheilabilun, æðabilun, Lewy body heilabilun og alkóhóltengd heilabilun.

Fleiri gerðir heilabilunar eru til en þær eru sjaldgæfari. Allar gerðir heilabilunar geta komið fram fyrir 65 ára aldur og er þá talað um snemmkomna heilabilun (e. *Young Onset Dementia*).

Hvert á að snúa sér?

Ef grunur kviknar um heilabilun er fyrsta skref að leita til heimilislæknis. Sé frekari rannsókn þörf vísar hann á Minnismóttöku Landspítala eða Heilbrigðisstofnun Norðurlands á Akureyri. Allt rannsóknarferlið miðar að því að ganga úr skugga um hvort um heilabilunarsjúkdóm sé að ræða og útiloka aðra þætti sem gætu valdið einkennunum.

Alzheimersamtökin veita ráðgjöf, stuðning og upplýsingar um hvað eina sem tengist heilabilunarsjúkdómum. Ekki hika við að leita til okkar.

Fyrstu vísbendingar

- Gleymaska sem nýlega hefur orðið vart og hefur áhrif á starfshæfni
- Erfiðleikar við algeng viðfangsefni, t.d. innkaup og matargerð
- Minnkandi félagsfærni
- Erfiðleikar við að nota einföld orð eða jafnvel setningar rétt
- Mistúlkun á orðum og gerðum annarra
- Erfiðleikar við að glöggva sig á tíma og rúmi - ratar ekki í áður velþekktu umhverfi
- Léleg eða minnkandi dómgreind
- Erfiðleikar við óhlutbundna hugsun
- Hlutirnir ekki settir á sinn rétta stað
- Persónuleikabreytingar
- Minnkandi frumkvæði eða framtakssemi



Dagþjálfanir Alzheimersamtakanna

Sérhæfð dagþjálfun fyrir fólk með heilabilun er rekin með því markmiði að gera einstaklingnum kleift að búa sem lengst heima og viðhalda sjálfsbjargargetu eins og hægt er. Þjónustan er sniðin að þörfum, áhuga og getu hvers einstaklings. Sveigjanleiki er lykilhugtak í þjónustunni.

Alzheimersamtökin reka sérhæfða dagþjálfun fyrir fólk með heilabilun á þremur stöðum á höfuðborgarsvæðinu:

Fríðuhús, Austurbrún 31, 104 Reykjavík
Sími: **533 1084** • Netfang: **friduhus@alzheimer.is**

Mariuhús, Blesugróf 27, 108 Reykjavík
Sími: **534 7100** • Netfang: **mariuhus@alzheimer.is**

Drafnarhús, Strandgötu 75, 220 Hafnarfirði
Sími: **534 1080** • Netfang: **drafnarhus@alzheimer.is**

